

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 114 學年度第 1 學期四年級綜合活動領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（2）節，本學期共（42）節。

二、本學期學習目標：

1. 體驗活動，學習在面對團體任務時，能以團體目標為主，集思廣益發展團體合作的策略，從中學會尊重他人、自己承擔責任與建立遵守團體紀律的態度。
2. 藉日常生活常見事例，帶領兒童覺察自我情緒變化，並引導學生學習面對情緒、處理情緒，再透過正向思考態度及適切的方法排解情緒。
3. 利用討論初步引導兒童釐清興趣與專長的差異，並帶領兒童藉由多元嘗試、同儕經驗分享等體驗，探索兒童可能感興趣的興趣與專長，為未來興趣與專長的發展奠定基礎。
4. 藉由回顧自己參與文化活動經驗的分享，透過討論與學習各種方式搜尋不同文化活動與生活的關係，了解文化活動對生活的影響，達到對自己文化認同與肯定的目標。

三、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	主題一 幸福合夥人 單元一 夥伴好紀律 教學流程（10 分鐘） 一、教師配合課本引導：請學生觀察圖片上小朋友的表情與動作，哪些代表對於新學年度開始的期待。 二、學生思考：在新學年度開始，對自己的期待有哪些？ 教學流程（30 分鐘） 單元一 好夥伴好紀律 活動一 班級裡的一天 一、教師配合課本提問：「在班級中，我們會和同學一起做那些事呢？」 學生可配合時間軸回答： （一）早上一進教室，我們	2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。	Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	2	翰林版國小綜合 4 上教材 主題一 幸福合夥人 單元一 夥伴好紀律	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

	<p>要先繳交作業。</p> <p>(二) 校園環境整潔維護</p> <p>(三) 大家一起參加集會活動時，要遵守團隊規範。</p> <p>(四) 中午吃完飯，我們要倒廚餘，整理餐桶。</p> <p>(五) 全班安靜午休。</p> <p>(六) 課堂小組討論。</p> <p>(七) 排路隊準備放學。</p> <p>二、教師引導思考：「班上還有哪些活動是課本沒出現的呢？」學生根據實際狀況回答，例如：上課鐘響後，我們要一起念課文。</p> <p>三、教師提問：「我們是怎麼完成這些工作的？請大家詳細說明如何完成。」</p> <p>學生擬答：</p> <p>(一) 參加集會時，我們會排好隊，遵守團隊規範，保持安靜。</p> <p>(二) 中午吃完飯倒廚餘要清理好自己的餐具，保持整潔.....。</p> <p>(三) 打掃時間.....。</p> <p>四、教師總結：班級內有很多活動是仰賴大家一起完成，所以需要大家做好自己該做的事。</p> <p>第一節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>活動二 守紀律的表現</p> <p>一、教師配合課本提問：「在班上我們要遵守那些共同</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>的約定？」</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>1.「在團體活動中，哪些行為是守紀律的表現？」</p> <p>學生擬答：</p> <p>(一)排隊的時候，要保持安靜……</p> <p>(二)擔任幹部時，會做好自己的工作，維護團體榮譽……。</p> <p>(三)在規定的時間內，做該做的事，像是午休時間，要休息不打擾別人。</p> <p>(四)參考圖例或學生經驗回答。</p> <p>2.「在團體中誰應該遵守紀律？」學生擬答：「團體中的每一個人」</p> <p>三、教師總結：</p> <p>老師引導孩子做結論：遵守團體成員共同要遵守的約定和規範，以確保工作進行就是守紀律的表現。</p> <p>第二節課結束</p>						
第二週	<p>主題一 幸福合夥人 單元一夥伴好紀律、單元二問題大發現 教學流程(40分鐘) 活動三 遵守紀律你我行 一、教師配合課本提問：「除了班級內有該負責的工作與該遵守的規定外，學校裡是不是也有呢？」 學生依據實際狀況回答，例如：</p>	<p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。</p>	<p>Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	2	<p>翰林版國小綜合4上教材 主題一 幸福合夥人 單元一夥伴好紀律、單元二問題大發現</p>	口語評量、實作評量	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>(一) 走廊上要慢慢走。 (二) 午休時間不可以在教室外閒晃.....。</p> <p>二、教師引導思考：「那些團體有什麼特別或其他的規定是你必須遵守的嗎？」學生依據實際狀況回答。</p> <p>三、教師提問： 「不遵守團體紀律會有什麼影響？」學生依據實際狀況回答。</p> <p>四、教師總結：每個團體有我們必須遵守的規定，遵守這些規定就是守紀律的行為，遵守紀律會讓團體運行更順利。</p> <p>第三節課結束</p> <p>教學流程 單元 2：問題大發現(40 分鐘)</p> <p>活動一： 一起來挑戰：心有千千結</p> <p>一、教師配合課本說明：上方的圖片進行體驗活動規則講解：</p> <p>(一) 參加的人圍成一圈。 (二) 雙手交叉，隨意找到不同的人手牽手。 (三) 在手不放開的前提下，將交錯在一起的手全部繞開變成一個所有人手牽手的大圓圈。</p> <p>一起來挑戰：蜈蚣走路</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	<p>二、教師配合課本說明：上方的圖片進行體驗活動規則講解：</p> <p>(一)全體蹲下。</p> <p>(二)雙手抓住一個人的雙腳。</p> <p>(三)一起用腳前進。</p> <p>(四)遵守規則到達指定終點。</p> <p>三、教師引導思考：體驗活動中應該注意的事項。</p> <p>(一)活動中，有哪些規則？</p> <p>(二)有什麼適合的方式在合作時可以運用？</p> <p>四、教師重點提醒：在體驗的過程中仔細觀察，把可能產生的所有狀況記起來。</p> <p>五、進行體驗。</p> <p>第四節課結束</p>						
第三週	<p>主題一 幸福合夥人 單元二問題大發現 教學流程 單元 2：問題大發現（40分鐘）</p> <p>一、教師提問：</p> <p>(一)活動的結果順利嗎？</p> <p>(二)順利的原因是什麼？</p> <p>(三)不順利的原因又是什麼呢？</p> <p>二、引導思考：可以透過觀察到的看到的事情？聽見同學說了什麼話？做了哪些動作？請靜下心來聽聽</p>	<p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。</p>	<p>Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。</p> <p>Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	2	<p>翰林版國小綜合 4 上教材 主題一 幸福合夥人 單元二問題大發現</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程*</p> <p>表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>同學怎麼說。 學生擬答： （一）滿意的原因可能是 1. 大家遵守了團隊紀律與規則。 2. 團隊成員互相配合。 3. 被分配到的工作說到要做到，所以我們有滿意的結果。 （二）不滿意結果的可能原因是 1. 有人不聽我講話。2. 共同的目標沒有確認。3. 有人不配合。 三、教師總結：如果要團隊活動進行順利，必須遵守團隊紀律和規則，仔細的規劃並且執行，每一個人都要說到做到，且需要仔細聆聽別人的想法。 四、活動再次體驗。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程 單元 2：問題大發現（40 分鐘） 一、教師引導思考： （一）再次體驗的團隊活動有進行得比較順利嗎？原因是什麼呢？ （二）你喜歡成功的感覺嗎？ （二）為了讓結果能更順利，活動進行的過程中，你有什麼特別的想法呢？</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>(三)你以前有類似成功的經驗嗎？曾經做過哪些努力讓你成功？(ex：大隊接力、團隊比賽、打掃、升旗、排隊)</p> <p>(四)為了讓團隊活動進行順利，我們可以選擇怎麼做？</p> <p>學生擬答：</p> <p>(1) 遵守遊戲規則。</p> <p>(2) 執行小組成員討論出來的遊戲策略。</p> <p>(3) 服從多數人的決議。</p> <p>(4) 為了團隊的榮譽而努力。</p> <p>二、教師總結：</p> <p>(一)發現成功的經驗與遵守團隊活動時的紀律很有關係</p> <p>(二)運用尊重的方法與守紀律的態度來一起完成每一個人的配合都很重要，最重要的是為了團隊的榮譽，我要自己願意做這一件事情。</p> <p>(三)當意見分歧時，要懂得「少數應服從多數，多數應尊重少數。」</p> <p>第六節課結束</p>						
第四週	<p>主題一 幸福合夥人 單元二問題大發現、單元三榮譽在我心 教學流程 單元 2：問題大發現（40分鐘）</p>	<p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀</p>	<p>Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。 Bb-II-3 團體活</p>	2	<p>翰林版國小綜合 4 上教材 主題一 幸福合夥人 單元二問題大發現、單元三榮譽在我心</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>活動二：大家一起想辦法</p> <p>一、教師配合課本提問：在過去小組合作的經驗中，我們曾經遇到哪些沒辦法解決的問題？根據實際狀況請學生發表自己的經驗。 （例如：狀況一、狀況二……）</p> <p>二、教師引導思考：在團體活動中，如果有人不願意或沒辦法配合大家一起努力，該怎麼辦呢？除了責怪對方，我們可以說哪一些話或是做什麼動作來解決這個情形？</p> <p>三、活動進行：</p> <p>（一）透過學生發表的各種經驗，教師引導學生小組討論選出他們最想解決的，團體活動問題的狀況。</p> <p>（二）將想解決的問題記錄在課本中。</p> <p>（三）學生將想到的解決方式寫出來（2-3個）和同學分享。</p> <p>（四）分享完後，把別人的好方法記錄在自己的課本上。</p> <p>四、教師總結：團隊活動進行大部分的人願意守紀律與互相配合，可以讓活動進行順利，但是當有夥伴無法配合時，我們可以選擇用合適的方式，關心夥伴產生這樣行為的原因，並運用合宜的語言與動作關心團隊成</p>	<p>律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。</p>	<p>動的參與態度。</p>				
---	---------------------------	----------------	--	--	--	--

	<p>員。</p> <p>第七節課結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>單元三：榮譽在我心</p> <p>一、教師配合課本提問：在團體活動中透過大家的努力獲得肯定時，我們會有什麼感覺？</p> <p>學生擬答：</p> <p>（一）會覺得很榮耀。</p> <p>（二）喜歡被肯定的感覺。</p> <p>（三）開心。</p> <p>（四）想要.....</p> <p>二、任務規劃：全班共同決定一個任務作規劃(或是教師可視班級狀況決定各小組可以自主發展自己組的任務規劃。)</p> <p>三、教師引導思考：規劃任務的時候需要考慮到哪一些細節呢？什麼人參加？要做什麼事？需要多少時間？在什麼時間進行？地點在哪裡？需要用到那些工具？</p> <p>四、教師總結：班級活動的規畫需要大家共同參與，才能進行得更順利。</p> <p>第八節課結束</p>						
第五週	<p>主題一 幸福合夥人</p> <p>單元三榮譽在我心</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>活動 1 任務規劃師</p>	<p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。</p>	<p>Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。</p> <p>Bb-II-2 關懷團</p>	2	<p>翰林版國小綜合 4 上教材</p> <p>主題一 幸福合夥人</p> <p>單元三榮譽在我心</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程*</p> <p>表示教科書更換版本銜接課</p>

<p>一、教師配合課本引導：請分小組依照上頁的選出的任務，由小組的主持人，主持討論任務工作的分配，並分別記錄在自己的任務表內。</p> <p>二、學生執行：將學生規劃的活動實際執行。</p> <p>三、記錄歷程與反思：教師在活動結束後，根據執行活動的情形作簡單紀錄與檢核勾選自評表</p> <p>第九節課結束</p> <p>教學流程（20分鐘）</p> <p>一、教師說明：未來參加團體活動時，可以運用哪些方法讓活動進行更順利？學生擬達：</p> <p>（一）主動關懷同學</p> <p>（二）遵守共同約定</p> <p>（三）負責任完成自己的工作。</p> <p>二、教師說明：執行規劃的任務。</p> <p>三、教師引導學生紀錄利成與反思：想想看，教師在活動結束後，根據執行活動的情形做簡單紀錄與檢核勾選自評表。</p> <p>（一）過程中自己展現出了哪些行為？</p> <p>（二）如何表現主動官選團隊成員的行動？</p> <p>（三）為自己的表現勾選評</p>	<p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並能展現負責的態度。</p>	<p>隊成員的行動。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>				<p>程</p>
--	---	--	--	--	--	----------

<p>分。</p> <p>四、教師總結：為了團體的榮譽感，感謝同學們的自律負責(守紀律)與互相幫助，才能讓我們順利完成任務。</p> <p>教學流程(20分鐘)</p> <p>一、教師配合課本引導提問：「如何展現出讓團隊有好表現的行為？」</p> <p>學生擬答：</p> <p>(一)要守紀律。</p> <p>(二)要懂得少數服從多數、多數尊重少數。</p> <p>(三)要關心團隊夥伴，並適時給予協助。</p> <p>二、學生自我檢核：</p> <p>(一)經過這個主題的學習，我是不是能在團體活動中，展現尊重的態度和守紀律的行為？</p> <p>(二)在團隊活動中，我會用哪些適合的方式關懷團隊成員？</p> <p>(三)我是不是在團隊活動中有做好自己的工作，並重視團隊的榮譽感？</p> <p>三、教師總結：團體活動能夠順利進行，需要</p> <p>(一)團體內的成員「遵守紀律」。</p> <p>(二)用尊重的態度與團體成員相處，並以合宜的方式關懷團隊成員。</p> <p>(三)在團體活動中主動做好自己份內工作。</p> <p>(四)重視團體榮譽感，展</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	現負責任的態度。 這樣才能和團體的夥伴一起成長與進步。						
	第十節課結束						
第六週	<p>主題二 面對壓力有方法 單元一壓力與我 教學流程（10分鐘） 一、教師配合課本引導：請學生觀察圖片上小朋友的表情與動作代表哪些情緒？可能發生哪些事情？ 二、學生思考：我們的生活中也有類似和圖片一樣的事件嗎？表現的情緒和動作會是怎樣呢？讓我們感到不安？ 教學流程（30分鐘） 單元一、壓力與我 活動1 壓力與情緒 一、教師配合課本提問：「生活中會有很多大大小小的壓力，哪些事情會讓我們有壓力呢？」教師請學生分組討論，並將討論的結果繪製成壓力心智圖（如學習單一），教師可以引導學生從人、事、時、地、物去思考壓力來源。 學生擬答： 人：爸爸媽媽請我動作快一點。 事：催同學交作業讓我壓力很大。 時：來不及搭上火車了。 地：我爸在這個醫院過世</p>	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題二 面對壓力有方法 單元一壓力與我	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

<p>的。</p> <p>物：每天要遛狗讓我很困擾。</p> <p>二、教師引導思考：不同的人、事、時、地、物有時會造成我們的壓力，但有時候壓力的來源不會單獨出現，比如說因為擔任風紀股長登記同學座號，結果和同學吵架了，這就牽涉到人和事，還有哪些其他的情況呢？</p> <p>學生擬答：上學時間到了，我拖拖拉拉的吃早餐，媽媽生氣地罵我，我壓力很大。 (時間/事情/人)</p> <p>教師追問：上學時間、吃早餐及被媽媽罵這三件事哪個是最主要的壓力呢？</p> <p>三、每個人或多或少都有壓力，請大家想一想並將自己的壓力寫下來。</p> <p>第一節課結束</p> <p>活動2 壓力大集合</p> <p>一、教師配合課本提問：找出自己生活的壓力問題之後，想知道別人的壓力是什麼嗎？請各組拿出討論的心智圖海報，跟大家報告各組的討論結果。</p> <p>二、請大家依據各組的結果，完成班級壓力統計圖。</p> <p>三、教師引導思考：</p> <p>1. 我們將壓力做了自我、生</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>活……的分類，為何這樣分呢？</p> <p>四、教師總結：大家的壓力也許一樣，但因生活經驗的不同，處理的放事也會不同，應該要彼此尊重！</p> <p>第二節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、體驗活動：</p> <p>（一）教師先請學生安靜坐在椅子上一分鐘後，觀察目前自己的身體及心理情況。（如一分鐘內自己的脈搏現在是跳幾下／心情是？以10分計算是幾分呢？）</p> <p>（二）說明活動規則，請學生遵守活動規則外，也注意觀察自己身體及心理出現哪些不同的變化。</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）活動後，請學生坐在椅子上或地墊上，先觀察身體的變化（身體發熱了嗎？／流汗了嗎？／一分鐘內自己的脈搏現在是跳幾下……）</p> <p>（二）感覺一下自己心情的起伏變化（出現哪些心情？如果10分是滿分，每個心情各是幾分呢？）</p> <p>三、教師總結：活動後，我們的身體和情緒也會同時出現不同的變化，大家感受到不同的變化了嗎？</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	第三節結束						
第七週	<p>主題二 面對壓力有方法 單元一壓力與我、單元二 正念魔法 教學流程 單元二：正念魔法（40 分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：白雪公主的壞皇后如果改變想法後，會出現怎麼樣的結局？</p> <p>二、教師引導思考： （一）壓力的出現是好事還是壞事？ （二）當想法調整後，會引發哪些效應？</p> <p>三、教師統整歸納：我們的想法有時如魔法會改變我們的做法和行為，當遇到壓力時，讓想法轉個彎，也許會有意想不到的結局喔！</p> <p>第四節結束</p>	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2	翰林版國小綜合 4 上教材 主題二 面對壓力有方法 單元一壓力與我、單元二正念魔法	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程
第八週	<p>主題二 面對壓力有方法 單元二正念魔法 教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：陳景維故事說明，或影片播放。</p> <p>二、教師引導思考： （一）如果我們是陳景維，我們會想些什麼？會出現哪些情緒？出現哪些結果？與陳景維有哪些不同？</p>	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2	翰林版國小綜合 4 上教材 主題二 面對壓力有方法 單元二正念魔法	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

<p>(二)我有類似的例子，或是身邊有類似的遭遇嗎？我可以怎麼做？</p> <p>三、教師統整歸納：人生不如意十常八九，想法就像種子，會決定我們對整件事情的作為，並不是每個人都可以很豁達，但我們可以開始練習讓自己的想法更正面。</p> <p>第五節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本引導：相同的事件可能出現不同的結果，往往是因為想法卡住了，生活中是不是有類似的情況呢？請大家想一想，並寫下來，試著用小組討論的方式，彼此提供解決的方法。</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）我們先看看課本中的狀況劇，是不是也常發生類似的情況，當出現這樣的情況時，是不是常常就會和凡凡一樣生氣了？這時候可以怎麼辦？</p> <p>（二）當一個人想不出來時，找朋友商量也是很好的方式，剛剛小組夥伴有提供你們更好的更正面的想法嗎？請小組來跟大家分享一下剛剛討論的結果。</p> <p>三、教師統整歸納：古人說：「三個臭皮匠有時勝過一</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	個諸葛亮」。每個人都會出現想法的慣性，這時候就容易鑽牛角尖，正向思考其實是需要不斷練習的。 第六節課結束。						
第九週	主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走 教學流程（40分鐘） 活動1 放鬆練習 一、教師配合課本引導：除了要用正向的想法面對壓力問題之外，當壓力來了，有時候會需要做一些其他的事情來調適一下身心。 二、教師引導練習： （一）首先是放鬆練習，身體太過緊繃會讓情緒更緊張，讓身體放鬆之後，壓力也會釋放一些。 （二）放鬆練習有哪些呢？有分成動態和靜態的，動態的有打球、旅行，還有呢？靜態的有腹式呼吸、畫畫、還有呢？ （三）我們一起來練習一下 （參考延伸資訊） 三、教師統整歸納：放鬆的方式有很多種，選擇最適合自己的方式，不一定別人做什麼我們就做什麼。 第七節課結束 教學流程（40分鐘） 活動2 找方法	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

<p>一、教師配合課本說明：有很多事情都會讓我們很有壓力，比如說上臺報告，要如何面對這些壓力呢？</p> <p>二、教師引導練習：</p> <p>（一）先設定小目標，一次完成一小部分：面對有些不得不接受的壓力，我們可以做的的方式並不是逃避，而是想辦法讓自己通過任務，大家可能會說這太難了，所以我們要練習的是把任務先調整成簡單模式，變簡單並不是隨便做一做，而是調整一下練習的方式，就像電腦遊戲，我們把任務也分成初級、中級及高級，把要面對的壓力也分成一段一段的。我們一起來看看課本提到的方式是不是可以幫助吧！你認為還有哪些方式。</p> <p>（二）聚焦在自我能調節的項目上：當我們把任務切成一段一段的，還是覺得很可怕時怎麼辦？這時候可以先想想自己在任務中可以完成的事情有哪些？先試著完成我們可以完成的部分就好。</p> <p>（三）找資源：面對壓力時還可以想一想身邊有哪些資源？</p> <p>三、教師統整歸納：面對壓力，逃避不是一個好方法，而是要找到自己適合的方式，你找到適合自己的調節</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	方式了嗎？找到了要多練習，才會用的得心應手的喔！						
	第八節課結束						
第十週	<p>主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走 教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師配合課本提問：面對壓力時，除了自己調適之外，其實我們的身邊也有很多人可以諮詢，有哪些人是我們可以諮詢的對象呢？</p> <p>二、教師引導思考：</p> <p>（一）大家可以思考一下，這些諮詢的對象有共通點嗎？</p> <p>學生回應：都是我們信任的人。</p> <p>（二）哪些事情是需要找人諮詢的？</p> <p>學生回應：被爸媽責罵、跟同學吵架、功課壓力大.....。</p> <p>三、教師統整歸納：面對壓力除了選擇合適的調節方法，在壓力來臨之前也是可以預做準備的，別人的方法不一定適合自己，選擇合適自己的方法好好練習，你會發現，在壓力來到時，你會更能輕鬆面對。</p> <p>第九節結束</p> <p>教學流程（20分鐘）</p>	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題二 面對壓力有方法 單元三去！去！壓力走	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

	<p>一、教師配合課本引導提問：「經過這個主題的體驗與活動進行，試著把學到的方法用在生活中，並試著把適合自己的方法放在自己的心中。</p> <p>二、學生自我檢核：</p> <p>(一)能分享自己在日常生活中常見的問題或壓力來源。</p> <p>(二)能覺察自己面對問題或壓力時的心理與生理反應。</p> <p>(三)能用正向想法面對壓力問題</p> <p>(四)能使用正向方法解決自己的壓力問題。</p> <p>三、教師總結：生活中會有很多大大小小的壓力，我們在覺察情緒變化時，往往會忽略背後伴隨的壓力，經過這個主題的學習後，期待大家能用更正向的方式面對日常的壓力，有壓力時也要學著放鬆並解決。</p> <p>第十節結束</p>						
第十一週	<p>主題三 幸福服務滿校園 單元一 幸福服務在身邊 教學流程 (10 分鐘)</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片上的情境，並口頭發表圖片上的情境或自己曾受他人服務(幫助)的經驗。</p> <p>二、學生就課本圖片上所得</p>	<p>1C-II-1 覺察工作的意義與重要性。</p>	<p>AC-II-1 工作的意義。</p> <p>AC-II-2 各種工作的甘苦。</p> <p>AC-II-3 各行業對社會的貢獻。</p>	2	<p>翰林版國小綜合 4 上教材 主題三 幸福服務滿校園 單元一 幸福服務在身邊</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>或自己的生活經驗進行發表。</p> <p>三、教師彙整觀念：幫助別人就是一種服務的表現。</p> <p>教學流程（30分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片或聯想類似情境，以表達出自己受別人服務的經驗。</p> <p>二、學生就其選定的情境或自身的生活經驗來進行各自的經驗分享。</p> <p>三、教師透過引導、追問等方式建構出發表內容的完整情境，以了解該經驗的前因後果及感受。</p> <p>四、教師彙整觀念：</p> <p>（一）導入「被服務」觀念：將受別人幫助這樣的行為定義為「被服務」。</p> <p>（二）被服務時，大多會獲得美好的感受。</p> <p>第一節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片內容引導：請學生觀察圖片分享自己在接受他人服務後的幸福感受，藉以建立服務他人是一種美好幸福的感受</p> <p>二、學生就其選定的課本圖片進行個人經驗分享，並就分享内容進行加深加廣的同質經驗建置</p> <p>三、教師透過 4F 思考法的</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	<p>提問讓學生逐步分享服務他人的事實陳述、心情感受、</p> <p>四、教師彙整觀念：服務他人會帶來一種美好幸福的感受。</p> <p>第二節結束</p>						
第十二週	<p>主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行 教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師就課本範例：校園小志工、協助學弟妹、協助弱勢同學等面向，引導學生思考有哪些是他們可以服務別人的事？</p> <p>二、學生就課本圖片內容及其校園生活經驗進行分享。</p> <p>三、教師彙整後，再度提醒學生再次反思有哪些是可行？有哪些事可能超出其能力而無法執行的。</p> <p>第三節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師就課本圖片引導孩子瀏覽故事。</p> <p>二、學生就故事進行分享。</p> <p>三、教師彙整觀念：引導孩子去發現進行服務行動前應先了解服務對象的需求，避免越幫越忙的狀況發生。</p> <p>第四節結束</p>	1C-II-1 覺察工作的意義與重要性。	AC-II-1 工作的意義。 AC-II-2 各種工作的甘苦。 AC-II-3 各行業對社會的貢獻。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

<p>第十三週</p>	<p>主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行 教學流程（40分鐘） 一、教師就「如何把服務做得更好」為題，透過九宮格思考方式引導學生進行小組討論。 二、學生就九宮格思考法進行組內分享、討論與記錄。 三、各組進行發表與分享。 四、教師彙整觀念：從事服務行動時，應考量被服務者和服務者雙方的供需狀況。</p> <p>第五節結束</p> <p>教學流程（40分鐘） 一、教師就課本上範例或自行規劃的服務行動計畫表進行說明，並讓學生進行小組討論並逐步完成規劃。 二、學生就服務行動計畫進行討論並規劃。 三、教師可就服務前的準備工作多加提示。</p> <p>第六節結束</p>	<p>1C-II-1 覺察工作的意義與重要性。</p>	<p>AC-II-1 工作的意義。 AC-II-2 各種工作的甘苦。 AC-II-3 各行業對社會的貢獻。</p>	<p>2</p>	<p>翰林版國小綜合4上教材 主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
<p>第十四週</p>	<p>主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行、 單元三幸福分享滿校園 教學流程（40分鐘） 一、教師就課本上範例提示學生遇到問題時可以解決的參考方式，並鼓勵學生提出跟組內或他組同學進行討論與解決。</p>	<p>1C-II-1 覺察工作的意義與重要性。</p>	<p>AC-II-1 工作的意義。 AC-II-2 各種工作的甘苦。 AC-II-3 各行業對社會的貢獻。</p>	<p>2</p>	<p>翰林版國小綜合4上教材 主題三 幸福服務滿校園 單元二幸福服務我也行、單元三幸福分享滿校園</p>	<p>口語評量、實作評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

	<p>二、學生就服務行動準備過程，學習如何解決問題或克服困難。</p> <p>三、教師了解各組服務行動計畫後，鼓勵學生依計畫執行</p> <p>第七節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師就課本引導學生藉由4F思考法進行服務行動計畫的省思與記錄。</p> <p>二、學生就4F思考法的事實、感受、發現與未來等層面進行反思與記錄。</p> <p>三、教師邀請學生進行課堂分享。</p> <p>第八節結束</p>						
第十五週	<p>主題三 幸福服務滿校園 單元三幸福分享滿校園 教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師就課本範例提示學生製作服務行動前中後的見聞、所得等分享成果。</p> <p>二、學生進行討論並以小組為單位進行成果製作。</p> <p>第九節結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、由師生於課前進行服務成果發表會場地布置，並邀請相關人員參加發表會。</p> <p>二、教師主持發表會，並邀</p>	1C-II-1 覺察工作的意義與重要性。	AC-II-1 工作的意義。 AC-II-2 各種工作的甘苦。 AC-II-3 各行業對社會的貢獻。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題三 幸福服務滿校園 單元三幸福分享滿校園	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

	<p>請各組進行服務行動成果分享。</p> <p>三、教師於發表會後，導入本主題的幾個重點以複習。</p> <p>第十節課結束</p>						
第十六週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒 教學流程（40分鐘） 課程認識</p> <p>一、帶著學生透過課本的圖片認識不同的文化活動。</p> <p>二、引導學生分享自己參加文化活動的經驗和感受。</p> <p>三、教師引導歸納：文化活動包含校內外的節慶活動、文化習俗、傳統祭典、民俗活動、以及各種展演等，不單只有傳統的節慶活動。</p> <p>一、請學生分享參加過的文化活動。學生根據自己實際狀況回答，例如：大甲媽祖繞境、平溪放天燈、苗栗桐花祭……。</p> <p>二、教師引導孩子回想並分享：參加這些文化活動，當時的心情或感受。</p> <p>三、學生依據自己的經驗回答。</p> <p>四、教師引導歸納：不同的文化活動都是長期共同的經濟和社會生活的反映，是文化的具體表現。</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務，並分享心得。	<p>Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。</p> <p>Cb-II-2 服務行動的參與與分享。</p>	2	<p>翰林版國小綜合4上教材</p> <p>主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒</p>	口語評量、實作評量	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
第十七週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務，	Cb-II-1 服務對象的了解與適切	2	翰林版國小綜合4上教材	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：

	<p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、請學生分組討論：除了課本提到的，還有哪些可以獲知文化活動訊息的方法呢？以及挑選參加文化活動時應考慮的因素？</p> <p>二、請各組上台分享。</p> <p>三、老師總結各組分享不同的搜尋方式，並給予肯定。</p> <p>第二節課結束</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、藉由課本、學校舉辦感恩奉茶的圖片分享，引導學生思考除了以彎腰鞠躬的動作，還可以用什麼方式來表達對老師感恩與尊敬？</p> <p>二、引導分享自己參與不同文化活動時，如何表現合宜的生活禮儀？</p> <p>三、引導學生思考參與文化活動時表現合宜的生活禮儀的重要。</p> <p>第三節課結束</p>	並分享心得。	服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。		主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒		●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程
第十八週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒、單元二文化與生活</p> <p>教學流程（40 分鐘）</p> <p>一、將班上學生分組（組數可依班上實際人數調整），引導學生回想過去參與文化活動的記憶，哪一個文化活動是自己喜歡和肯定的？</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務，並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	2	翰林版國小綜合 4 上教材 主題四 多采的文化饗宴 單元一文化萬花筒、單元二文化與生活	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程* 表示教科書更換版本銜接課程

<p>二、引導學生分享，除了自己紀錄的文化活動，還有哪位同學分享的內容讓你印象深刻？</p> <p>三、引導學生專心聆聽同學的分享，並給予肯定與鼓勵。</p> <p>第四節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師說明文化活動的形成都是因應生活、自然、地理及人文環境，歷經長久的時間適應與調整而成。每個文化活動都和當地的生活有關係。而課本上提到的潑水節活動，這個原本不屬於臺灣的傳統節慶，原本是政府為了讓許多在臺工作無法回家過年的泰國朋友一解思鄉之愁而舉辦的活動，潑水節活動所隱含的是寶島的待客之道。</p> <p>二、引導學生思考，還想深入了解哪個文化活動和生活之間的關係呢？我們又可以透過哪些不同的管道和學習方式來認識呢？</p> <p>三、引導思考：不同文化都有其代表的精神與意義，引導學生包容與尊重不同族群文化與肯定認同自身文化。</p> <p>四、教師總結：面對不熟悉或不喜歡的文化，除了包容</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	與尊重,還可透過各種方法了解其意義與內涵,再做定論。						
	第五節課結束						
第十九週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元二文化與生活、單元三寶貝我的文化 教學流程(80分鐘)</p> <p>一、教師引導說明許多文化活動,都具有消災、祈福、團圓聚會的象徵。像是媽祖繞境展現對神明的尊敬,祈求媽祖保佑居民的平安;清明掃墓,展現對祖先的尊敬、懷念與感恩;野柳的淨港活動具有消災祈福的期待。不同的文化活動都和人們的生活有著密切的關係。</p> <p>二、引導學生可以從自己的社區家鄉、種族,找找看有沒有想要深入了解的民俗活動,試著用不同的學習方式(如:閱讀書籍資料、訪談長輩或地方人士、上網搜尋……)來更深入的認識它。</p> <p>三、請同學利用時間完成文化拼圖的內容。</p> <p>四、教師總結:藉由認識和了解文化活動對生活的影響,讓我們以後在參與文化活動時,更能對該文化活動時有深入和深刻的體會與感受。</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務,並分享心得。	Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。 Cb-II-2 服務行動的參與與分享。	2	翰林版國小綜合4上教材 主題四 多采的文化饗宴 單元二文化與生活、單元三寶貝我的文化	口語評量、實作評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

	第六、七節課結束						
第二十週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元三寶貝我的文化 教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師引導說明不同的文化活動，都與我們的生活息息相關，各有代表的文化精神。</p> <p>二、教師引導學生分享：找到自己欣賞與肯定的文化，如何將這樣的文化精神或時在生活中。</p> <p>三、教師總結：聆聽了同學的分享和自己的發言後，「坐而言，不如起而行」要在生活中落實和實踐學習到的文化精神。</p> <p>第八節課結束</p> <p>教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師說明：如果你有機會向別人介紹一個自己的文化，你會運用哪些創意點子來分享呢？</p> <p>利：我想製作一支水槍來介紹台灣的潑水節活動，傳達敦厚、善良的待客之道文化、我想用橡皮筋、竹筷和布，介紹客家藍染的活動，表達客家人的與大自然……。</p> <p>二、製作創意作品說明：說明創意作品的內容：可以用文字、畫作或照片……運</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務，並分享心得。	<p>Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。</p> <p>Cb-II-2 服務行動的參與與分享。</p>	2	<p>翰林版國小綜合4上教材</p> <p>主題四 多采的文化饗宴 單元三寶貝我的文化</p>	口語評量、實作評量	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程＊表示教科書更換版本銜接課程</p>

	<p>用不同的創意方法，來介紹自己的文化活動。</p> <p>三、製作創意作品。</p> <p>第九節課結束</p>						
第二十一週	<p>主題四 多采的文化饗宴 單元三寶貝我的文化 教學流程（40分鐘）</p> <p>一、教師提醒學生先在自己的小組分享，再到其他不同組分享和聆聽。</p> <p>二、提想學生拿著自己的創意作品跟同學介紹，同時也聆聽同學的介紹，並給予適當的讚美與回饋。不管是分享或聆聽都要看著對方，表示尊重，</p> <p>三、交換四五次後，請同學回到自己的座位上。</p> <p>四、聆聽同學分享時，寫下自己印象最深刻的一個文化精神。</p> <p>五、教師總結：聆聽了同學的分享和自己的發言後，「坐而言，不如起而行」要在生活中落實學習到的文化精神或實踐方式。</p> <p>第十節課結束</p>	3b-II-1 參與學校或社區服務，並分享心得。	<p>Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。</p> <p>Cb-II-2 服務行動的參與與分享。</p>	2	<p>翰林版國小綜合4上教材</p> <p>主題四 多采的文化饗宴 單元三寶貝我的文化</p>	口語評量、實作評量	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>